

Fenouil TEINTURE

ANTISPASMODIQUE DIGESTIF
Gaz et ballonnements

NPN 80015575

FORMAT 50 ml



Chaque ml contient

Fenouil doux	graine	<i>Foeniculum vulgare</i>	1:3	313 mg	Biologique
Alcool 57 % à 62 %, certifié biologique					

POSOLOGIE

INTERVENTION : 1 ml, 5 à 6 fois par jour.

TRAITEMENT : 2 ml, 3 fois par jour.

MODE D'EMPLOI

Brasser avant l'utilisation. Prendre la teinture dans une gorgée d'eau. Lors d'un traitement à long terme, donner 6 jours sur 7.

MODE D'ACTION

La teinture de fenouil favorise le bon fonctionnement du système digestif et agit plus spécifiquement sur les troubles spasmodiques de l'estomac et de l'intestin. Ses effets antispasmodiques et relaxants sur les muscles lisses relâchent les tensions des parois du système digestif et permettent de soulager les crampes, les symptômes de dyspepsie, la nausée et les vomissements. Carminatif, le fenouil réduit la formation de gaz et les ballonnements.

Le fenouil active les fonctions de l'estomac, plus spécifiquement la motilité gastrique et la production d'acide gastrique. Le fenouil stimule l'appétit et la production de bile et il réduit l'incidence des calculs biliaires.

L'anéthol contenu dans le fenouil augmente la motilité du tractus digestif et contribue à ses effets laxatifs doux. Il est donc utile lors de constipation et de fermentation intestinale. Il est aussi anti-inflammatoire et on l'utilise lors du syndrome du côlon irritable.

Légèrement oestrogénique et spasmolytique, le fenouil est utilisé pour la dysménorrhée. Galactogène, il stimule la production de lait et favorise une haute teneur en gras dans le lait maternel.

Le fenouil est anti-inflammatoire et légèrement bronchodilatateur, on l'emploie lors de toux chronique et d'infection respiratoire accompagnée de toux. Il réduit les spasmes bronchiques et il stimule le mouvement mucociliaire de l'épithélium des voies respiratoires, ce qui favorise l'expectoration du mucus logé dans les bronches. Il est aussi antimicrobien, antioxydant et diurétique.

Ses principaux constituants sont des tocophérols, des huiles essentielles (anéthol, fenchone, estragole, limonène), des acides gras (acide oléique, acide linoléique), flavonoïdes (kaempférole, quercétine, rutine), coumarines, protéines, sucres, vitamines (β-carotène, C) et minéraux (Ca, Mg, K, Fe).

ASSOCIATIONS FAVORABLES

ESTOMIX lors de troubles gastriques et hépatiques.

BILIAITÉ pour les gaz, ballonnements et crampes intestinales.

COLONITHÉ lors d'irritation du tube digestif.

PULMONATHÉ en présence de toux, d'irritation des voies respiratoires.

MENSTRUUX lors de douleurs menstruelles.

UTILISATIONS TRADITIONNELLES

Système respiratoire : toux, catarrhe respiratoire.

Système digestif : dyspepsie, gaz, ballonnements, crampes intestinales, syndrome du côlon irritable, nausée, vomissement, constipation, diarrhée, colite.

Autres : production de lait, troubles menstruels, rétention d'eau.

HISTORIQUE

Le fenouil est utilisé dans l'alimentation et comme plante médicinale depuis l'Égypte ancienne. Il a su s'intégrer à plusieurs systèmes de médecine traditionnelle tels que les médecines ayurvédique, chinoise et japonaise. Dans ses écrits, Hippocrate indique qu'il l'utilisait pour stimuler la production de lait et comme diurétique. Au 17^e siècle, les écrits botaniques de William Cole mentionnent que le fenouil était utilisé en bouillon et dans les breuvages pour favoriser la perte de poids. En médecine traditionnelle chinoise, il était administré lors de dysménorrhée, de vomissements et de diarrhée.

CONTRE-INDICATIONS

Ne pas utiliser s'il y a hypersensibilité aux apiacées ou à l'anéthol. Consulter un praticien de la santé si les symptômes persistent.

INTERACTIONS

Aucune connue.

RÉFÉRENCES

- Badgujar S.B., Patel V.V., Bandivdekar A.H. *Foeniculum vulgare* Mill: A Review of Its Botany, Phytochemistry, Pharmacology, Contemporary Application, and Toxicology. *BioMed Research International* Volume 2014, Article ID 842674, 32 pages <http://dx.doi.org/10.1155/2014/842674>; 2014.
- Bensky D., Gamble A. *Chinese Herbal Medicine Materia Medica*, Revised Edition. Seattle: Eastland Press; 1993.
- Bethesda M.D. Fennel Review. *Lactmed*. Last Revision: July 31, 2018.
- Blumenthal, Goldberg, Brinckmann. *Herbal Medicine: Expanded Commission E Monographs*. Newton: Integrative Medicine Communications; 2000.
- Bone Kerry. *A clinical Guide to Blending Liquid Herbs*. St. Louis: Churchill Livingstone; 2003.
- Bove Mary. *An Encyclopedia of Natural Healing for Children and Infants*, 2nd Edition. Keats Publishing: New York; 2001.
- British Herbal Medicine Association. *British Herbal Compendium Volume 2*. Bournemouth: BHMA; 2006.
- Brown Deni. *Encyclopedia of Herbs & their Uses*. New York: Dorling Kindersley Book; 1995.
- Duke J.A., Ayensu E.S. *Medicinal Plants of China*. Algonac: Reference Publications Inc; 1985.
- ESCOP. *Monographs: The Scientific Foundation for Herbal Medicinal Products*, Second Edition. New York: Thieme; 2003.
- Felter H.W., Lloyd J. U. *King's American Dispensatory*. Portland: Eclectic Medical Publications; 1983.
- Fetrow, C. W., Avila, Juan R. *Professional's Handbook of Complementary and Alternative Medicines*. Springhouse: Lippincott Williams and Wilkins; 2004.
- Foster S., Johnson L. R. *Desk Reference to Nature's Medicine*. Washington: National Geographic Society, 2006.
- Frawley D., Lad V. *The Yoga of Herbs*. Twin Lakes: Lotus Press; 2001.
- Hoffmann David. *Medical Herbalism*. Rochester; Healing Arts Press; 2003.
- Huang Kee Chang. *The Pharmacology of Chinese Herbs*, 2nd Edition. Boca Raton: CRC Press; 1999.
- Gagnon C., Lanctôt-Bédard V. *Materia Medica: Flora Medicina*; 2009.
- Grieve M. *A Modern Herbal Vol. I & II*. New York: Dover Publications; 1971.
- Leung A.Y., Foster S. *Encyclopedia of Common Natural Ingredients Used in Food, Drugs and Cosmetics*, 2nd Edition. New York: John Wiley & Sons; 1996.
- Lis-Balchin M., Hart S. A preliminary study of the effect of essential oils on skeletal and smooth muscle in vitro. *Journal of Ethnopharmacology* 58 (1997) 183-187; 1997.
- McIntyre Anne. *Herbal Treatment of Children*. London: Elsevier; 2005.
- Mills E., Duguo J.-J., Perri D., Koren G. *Herbal Medicines in Pregnancy & Lactation*. Abingdon: Taylor&Francis; 2006.
- Rahimi R., Shams Ardekani M.R. Review: Medicinal Properties of *Foeniculum Vulgare* Mill. in *Traditional Iranian Medicine and Modern Phytotherapy*. *Chin J Integr Med* 2013 Jan;19(1):73-79; 2013.
- Savino F., Cresi F., Castagno E., Silvestro L., Oggero R. A Randomized Double-blind Placebo-controlled Trial of a Standardized Extract of *Matricariae recutita*, *Foeniculum vulgare* and *Melissa officinalis* (ColiMil®) in the Treatment of Breastfed Colicky Infants. *Phytother. Res.* 19, 335–340 (2005); DOI: 10.1002/ptr.1668; 2005.
- Schilcher Heinz. *Phytotherapy in Paediatrics*. Stuttgart: Medpharm; 1997.
- Singh Khalsa K.P., Tierra M. *The Way of Ayurvedic Herbs*. Twin Lakes: Lotus Press; 2008.
- Small Ernest. *Culinary Herbs*. Ottawa: National Research Council of Canada; 1997.
- Weiss R.F., Fintelmann V. *Herbal Medicine*, 2nd Edition. New York: Thieme; 2000.
- Wichtl Max. *Herbal Drugs and Phytopharmaceuticals*. Boca Raton: CRC Press; 1994.

Fabriqué selon les bonnes pratiques manufacturières.
 SANS additif, colorant, sucre ajouté, gluten, soya ou OGMs.
 Kacher, végane et non-irradié.

